

здатності через обмеження рухової активності [1, с. 80]. Її практично завжди супроводжує гіпокінезія (зменшення обсягу рухової активності, обумовлене особливостями способу життя, специфікою професійної діяльності, перенесенням захворювань, що вимагають дотримання постільного режиму).

Мета статті полягає у розкритті ролі рухової активності у профілактиці гіподинамії. Важливим елементом профілактики несприятливих наслідків гіпокінезії та гіподинамії є фізична активність людини: швидка ходьба, їзда на велосипеді, плавання, стрибки на батуті, силові вправи і розтяжка [2, с. 38].

Отже, щоденні міри профілактики гіподинамії, що включають виконання комплексу вправ ранкової гімнастики, фізична праця на свіжому повітрі, відвідування занять спортивних секцій і фітнес-клубів забезпечує підтримку найважливіших для здоров'я людини фізіологічних процесів на належному рівні [2, с. 51].

Література

1. Варчуков І.С. Фізична культура: навч. посібник / І.С. Варчуков. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2003. – 255 с.
2. Дубровський В.М. Рух для здоров'я / В.М. Дубровський. – М.: Знание, 1989. – 140 с.

## **ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ РЕАКРЕАЦІЙНО-ВІДНОВЛЮВАЛЬНИХ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У СПЕЦІАЛЬНОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ВІДДІЛЕННІ**

*Д.С. Головень, Г.П. Грибан*

Використання рекреаційно-відновлювальних засобів фізичного виховання у спеціальному навчальному відділенні потребує постійного вивчення і вдосконалення. Методика проведення навчальних занять з фізичного виховання студентів у спеціальному навчальному відділенні має також свої особливості в разі:

- функціональних порушень серцево-судинної системи;
- функціональних порушень дихальної системи;
- функціональних порушень нервової системи;
- порушень зору;
- порушень органів травлення та обміну речовин;
- порушень опорно-рухового апарату.

Під час проведення навчальних, оздоровчо-тренувальних чи самостійних занять слід приділяти велику увагу дихальним вправам. Дихальні вправи необхідні для лікування рухом усіх захворювань, особливо захворювань серцево-судинної системи й органів дихання. Всі фізичні вправи ставлять до серця підвищені вимоги, а дихальні вправи, сприяючи кровообігу, полегшують його роботу, уповільнюючи ЧСС, зменшують задишку, яка з'являється при підвищенні фізичного навантаження. Адаптаційні зміни показників дихальної функції легенів залежать від характеру фізичного навантаження.

Виконуючи фізичні вправи, дихати потрібно, по можливості, через ніс, і тільки за його прискорення видих робити через рот. Вдих повинен бути дещо менший за видих, і тільки в разі прискорення дихання обидві фази стають однаковими за тривалістю. На початку, поки ще глибоке дихання не стане автоматичним, його глибину і повноту слід контролювати руками, покладеними на груди і живіт під час виконання дихальних вправ.

Фізичні вправи, адекватні функціональному стану студентів з різними патологіями, вдосконалюють фізіологічні механізми, що регулюють кровообіг, і підвищують загальну працездатність серцево-судинної системи.

До основних засобів фізичного виховання студентів спеціального навчального відділення відносяться фізичні вправи (загальнорозвиваючі, релаксаційні, ідеомоторні, дихальні, ритмопластичні, на координацію, в рівновазі, коригуючі), ігри (спортивні, рухові, народні), самомасаж. Допоміжними засобами фізичного виховання є оздоровчі сили природи (сонце, повітря, вода, земля) та гігієнічні фактори: режим дня, повноцінне збалансоване харчування, повноцінний сон, раціональний режим дня з різноманітними організаційними формами фізичного виховання (ранкова гігієнічна гімнастика, фізкультхвилинки, прогулянки, турпоходи, оздоровча ходьба і біг, спортивні ігри тощо). У фізичному вихованні зі студентами спеціального навчального відділення використовуються практично всі засоби, але методика їх застосування має свої особливості залежно від захворювання і функціональних порушень.

Під час виконання фізичних вправ можна рекомендувати дотримуватися таких вимог:

1. Навчити кожного студента стежити за старанним дотриманням визначених у комплексі фаз дихання – вдиху і видиху – відповідно до елементів вправ.
2. Під час проведення занять поступово збільшувати навантаження на організм.
3. Чергувати вправи на різні частини тіла. Не слід проводити по декілька вправ для ніг, потім для рук і для тулуба, а потрібно у комплексі чергувати ці вправи.
4. Потрібно видозмінювати вправи, уникати автоматичного виконання, яке знижує активність нервової системи.
5. Заняття повинні проводитися систематично і без пропусків. Перерва у заняттях може призвести до негативного результату.
6. Обов'язкове застосування самомасажу і водних процедур.

## **ОСНОВИ РУХОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПІД ЧАС ГРИ У БАСКЕТБОЛ**

*С.К. Головня, Т.В. Кафтанова*

Баскетбол – одна з найпопулярніших ігор у багатьох країнах світу. Для неї характерні різноманітні рухи: ходьба, біг, зупинки, повороти, стрибки, ловля, кидки і ведення м'яча, здійснювані в єдиноборстві із суперниками. Така різноманітність рухів сприяє зміцненню нервової системи, рухового апарату, поліпшенню обміну речовин, діяльності усіх систем організму.

Відомо, що однією з головних видів діяльності під час гри є рухова. Тому метою даної роботи ми ставили визначення основних важливих аспектів рухової діяльності в процесі баскетбольного матчу.

Результативність ігрових дій тісно пов'язана з показниками сенсомоторного реагування. Найбільш інтеграційним сенсомо-торним показником є «почуття часу», який можна розглядати як компонент спеціальних здібностей баскетболіста. В основі розвитку «почуття часу» лежить діяльність комплексу аналі-заторів [1]. Представники спортивних ігор, зокрема, баскетболу мають істотну перевагу в швидкості ухвалення рішення в порівнянні з представниками багатьох інших видів спорту.